

97岁“社牛”用英语对话世界

近日,一段拍摄于杭州西湖边的短视频在社交平台迅速刷屏。视频中,一位白发老人与英国博主全程用流利英语从容对话。当被问到年龄时,老人爽朗地回答:“I am 97!”(我97岁。)话音刚落,引来对方抱拳,用中文直呼“佩服”。

这位瞬时圈粉无数的“社牛”爷爷,正是常年活跃在西湖边、坚持用英语对话世界的周盘麟。

将英语融入日常生活

周盘麟出生于江苏省,青年时考入浙江大学化学系。那时大学的专业教材大多使用英文原版,化学专业术语、理论知识和实验表述都离不开英语。自那时起,英语便不仅是学科工具,更成了他认识世界、探索知识的重要途径,深深融进他的日常学习和生活中。

毕业后,周盘麟曾教过书,后来随从事丝绸生意的妻子定居杭州。

妻子离世后,周盘麟开始了独居生活,子女各自忙碌不能时常陪伴在身边,安静的屋子不免有些冷清。“我一个人住,常觉得孤单和无聊,所以每天都要出门。”他坦言,这份对交流的渴望,成为他走向西湖、走向人群的最初动力。

用英语结交四海朋友

为了走出方寸之地的寂寥,周盘麟给自己定下了一个雷打不动的习惯:每天去西湖边散步,在湖光山色中放松心情,也在人来人往中寻找交流的快乐。

他注意到西湖边外国游客越来越多,一个念头自然萌生:既然自己热爱英语,又想与人交流,何不主动上前和外国朋友聊聊天?于是每天午后,西湖边多了一位主动寻找外国友人交谈的

中国老人。几年来,他借机结识了许多来自世界各地的朋友。

“我最近新交了一位朋友,是来自丹麦的客机机长,因为飞行任务,他经常要来杭州,我们还互相交换了E-mail。”周盘麟兴奋地分享,两人连续数周在西湖边碰面,周盘麟还当起了机长的向导,为他讲解杭州的风景与文化。对方深受感动,特意送给老人一本英文原著。

他还遇到过4位来自米兰工科大学的意大利女学生。聊天中,姑娘们诚恳地表示,中国是她们心中最安全、最安心的地方。在西湖边,他遇到的朋友远不止这些。“只要一开口说英语,陌生的距离瞬间消失,就是这么神奇。”他说道。

表达让语言拥有生命力

如今,97岁的周盘麟依旧坚持

每天学习英语。在家时,他会上网浏览英文资讯、阅读英文原著,午后则奔赴西湖,开启一场场跨国对话。

关于学习,他有自己的方法。他说:“年纪大了硬记单词很难,但记住词根可以帮助串起很多单词。”

比方法更重要的是心态。他说:“学英语,最要紧是克服心理障碍。要大声说,勇敢交流,积极学习。”这不仅是他的学习秘诀,更是他贯穿日常生活哲学。

对周盘麟而言,英语早已不只是一门语言,更是连接世界、拥抱生活、保持年轻的心灵密码。他用自己的实践鼓励人们:不要畏惧开口,不要害怕表达,勇敢走出第一步,主动和世界建立联结,语言才会真正拥有生命力。

据《钱江晚报》

为什么没把玉米当主食

最近,网络上有个热门话题:玉米是和小麦、水稻平起平坐的“世界三大粮食作物”之一,可为啥咱们平时几乎不拿玉米当主食呢?

“其实,在世界上的很多地方,玉米不仅当饭吃,而且是顿顿都离不开的主食。”农业农村部玉米专家指导组组长、北京市农林科学院玉米首席科学家赵久然指出,在我国20世纪80年代之前,玉米也是很多家庭餐桌上的主角,只不过后来生活慢慢变好了,大米白面触手可及,口感更细腻,玉米才渐渐退居“二线”。

玉米是全球总产量最高的粮食作物,每年全世界能产13亿吨左右,远超小麦和水稻。产量这么高,为什么我们吃得少呢?

问题出在口感上。“玉米的淀粉颗粒比大米、白面大,还含有较多的膳食纤维,吃起来就有点粗糙。用老话说,就是‘拉嗓子’,不够细腻。”赵久然说,再加上传统的加工方式比较单一,自然让人觉得它不如米饭、白面香。

但玉米的营养成分其实相当丰富。除了淀粉,玉米里还有蛋白质、脂肪、膳食纤维,以及丰富的矿物质和维生素等。此外,玉米真正的“用武之地”并不只在餐桌上,猪牛羊鸡吃的饲料里,玉米是绝对的主力。

还有将近30%的玉米走进了工厂。玉米可以加工成淀粉、酒精,副产品还有玉米油、蛋白粉等。而淀粉又能变成糖浆,可乐、糖果等,包括许多医药产品,都源自玉米。再往下延伸,淀粉还能转化成醇类,进入化工领域,以玉米为原料的工业产品有近万种。

据《农民日报》

养老一条街可推广



北京市西城区新街口街道北草厂胡同的养老街区“吾老·新街”,近期可谓名声在外,每天探访者不断。这条510米长的胡同,集中了老年公寓、父母食堂、银发理发屋、养老服务驿站、社区卫生服务站等12家服务单位。这些机构通过统一的服务网络相互联动,实现了养老资源协调联动、互联共享,形成了一个完整的老龄友好生态。养老服务不是政府的“独角戏”,而是全社会的“大合唱”。希望更多地方借鉴“吾老·新街”的经验,让养老服务更有温度、更可持续。

赵枚

视界

想谈恋爱,就吹个「红气球」

冠海豹是海豹科冠海豹属动物,因成年雄性头顶长有一个黑色弹性冠囊而得名。更神奇的是,雄性冠海豹的鼻腔内还有特殊的黏膜,可以充气膨胀成一个鲜红透亮的“气球”,主要用于求偶时炫耀或威慑同类。

冠海豹主要生活在北极及北大西洋的浮冰区,身体呈蓝灰色,带有黑色斑点,它们擅长深潜,主要以鱼类、乌贼等为食。

刘萍



短视频刷多了会“脑雾”?

刷短视频,已成为不少人缓解日常压力和疲惫的选择。然而,有人长时间刷短视频后,反而做什么事都没法集中注意力了。解放军总医院第一医学中心神经内科副主任医师李懋提醒,这可能是“脑雾”找上门了。

“脑雾”并不是一个医学上的诊断名词,而是人们描述自己注意力涣散、精神难以集中,并伴有疲劳感的一种直观说法。

“短视频几十秒一次的强感官刺激,会促使大脑持续分泌多巴胺。”李懋解释,这种高频率的内容切换,会让注意力不断经历“失焦—对焦”的循环,消耗脑细胞的

活性和糖原储备,同时还可能让前额叶皮层功能受到抑制,导致大脑的认知控制能力下降。当大脑习惯了这种“低成本快乐”,再面对读书、工作等任务时,就难以保持专注了。至于如何清理已产生的“脑雾”,李懋分享了几种方法:睡前1小时远离电子屏幕;遵守“20—20—20”法则,刷手机20分钟,向远处眺望20秒,并活动身体20秒,缓解视觉与大脑疲劳;每天留出1小时完全脱离手机等电子设备,让大脑得到休整。“如果‘脑雾’状态持续超过两周,应及时咨询专业医生。”李懋提醒。

胡利娟